Histórias verdadeiras de pescador
Saúde da pele do pescador

expediente

MÉDICOS DERMATOLOGISTAS

Fred Bernardes Filho
FMRP-USP

Marco Andrey C. Frade
FMRP-USP

Loan Towersey
Ministério da Saúde

Omar Lupi
UNIRIO, PGRJ e CILAD

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Texto & Cia Comunicação
www.textocomunicacao.com.br

EDITORAS

Blanche Amancio MTb 20907
Daniela Antunes MTb 25679

EDITORAÇÃO ELETRÔNICA

Bruna Zanuto MTb 73044

ILUSTRAÇÕES

José Carlos Fecuri
Imagens da página 12: Freepik e Fiverr

TRADUÇÕES

Inglês: Fabio Pelegrinelli
Francês: Alain Conny
Espanhol: Heloisa De Aquino
Alemão:

O nome **Esdras é uma homenagem a um dos pescadores da Baía de Guanabara que deu grande colaboração ao trabalho de pesquisa que originou esta publicação.*

www.aquariomarinhodorio.com.br

apoio

http://www.fiperj.rj.gov.br/

www.protetoresdapele.org.br

Instituto de Dermatologia
Prof. Rubem David Azulay
Santa Casa da Misericórdia do Rio de Janeiro

www.santacasadermatoazulay.com.br

www.fmrp.usp.br

sbdfl.com.br

sbdrj.org.br

www.sbd.org.br

anm.org.br

www.cilad.org

Histórias verdadeiras de pescador

Olhando aqui para essa água, diria que vida de pescador é a melhor coisa pra se fazer. Mas meu amigo **Tonão** tem um machucado de sol que não cura mais. Como pode, **Dr. Fleb**?

Meu amigo **Chefia,** cuidado!! Há manchas e feridas que não damos importância, mas podem ser sérias!

E o **Dorico do Bagre**? Esse não teve sorte. Levou uma mordida que virou uma ferida enorme, **Dr. Fleb**. Até que ele foi pro postinho.

As feridas profundas podem atingir músculos, articulações, cartilagens, tendões, ligamentos, ossos, vasos e outros órgãos. Se estiverem contaminadas ficam crônicas.

Dr. Fleb, vou pescar.

No calçadão de Copacabana

Uma lavadinha depois do acidente deixa tudo novo, né, **Dr. Fleb**? O senhor é pescador também, é?

Não como vocês, **Tião Esperto**. Só lazer, vez enquando. Mas voltando ao assunto: depende da lavadinha, viu?

Se levar uma mordida, lave com água limpa, coloque o machucado em água quente por 40 minutos. Cuidado com ferrões e espinhos. E vá ao postinho.

Menino esperto, **Esdras**!

Olha **Dr. Fleb**, o senhor entende de pesca e eu de primeiros socorros. Não pode tirar o ferrão. Pode fazer compressa com água do mar, colocar bolsa com gelo por 20 minutos ou jogar vinagre.

Mas não é que você daria um bom médico, **Tião Esperto**? Vinagre e compressas com água do mar são bons para acidentes com água-viva, caravela e medusa. Não use água doce!

O **Mané Ouriço** ficou dias em casa por causa de um ouriço-do-mar. Nunca vi tanto espinho. Isso que a mulher dele é enfermeira. Tirou tudo com pinça. Oh, mulher corajosa!

A mulher dele lavou com água quente e sabão e depois levou o marido pra tomar vacina contra tétano e soro no postinho. Está curado!

Mas o duro é acidente com anzol, linha de pesca, chumbada... pescador consciente cuida das suas coisas e não deixa sujeira.

Dr. Fleb, o **Esdras** falou que tem protetor solar para tomar em comprimidos. Esse menino inventa cada coisa!

Mas é verdade, **Chefia.** Isso já existe. Logo, logo vocês poderão usar.

VIDRO
PLÁSTICO
METAL
PAPEL

Carlito Prudente, cuidado com acidentes com objetos na praia, vidros, restos de oferendas...

Mar também é escola! Que aula de saúde! Acho que até os peixes aprenderam hoje. Vamos chamar os amigos para visitarem o postinho periodicamente?

Isso aí, **Carlito Prudente**! Tem gente consciente que se cuida e vive alertando os amigos. É trabalho do pescador também.

Pai, o sol está indo embora. Já estou sentindo o cheiro da comida de casa.
Eita fome, **Esdras**! Mas com esse pôr do sol alaranjado, misturado com vermelho e o azulão da noite chegando, a fome espera...

cuidado com o sol

Sol forte sobre a pele e altas temperaturas são fatores que prejudicam a saúde do pescador.

A pele é sensível e pode desenvolver doenças graves, mesmo em pescadores que passaram a vida trabalhando sob o sol sem proteção. Insolação, desidratação e câncer de pele são um risco para indivíduos que não tomam os cuidados necessários. Informe-se com o médico sobre o filtro solar mais adequado para o seu tipo de pele.

COMO APLICAR FILTRO SOLAR

Aplique filtro solar pelo menos 15 minutos antes de se expor ao sol

Regra da aplicação em duas camadas
Após aplicação usual, reaplique o produto imediatamente

Regra da colher de chá
Use a medida da colher de chá

Quantidade proporcional a 1 colher de chá rasa

rosto, cabeça e pescoço
1 colher de chá

braço e antebraço
1 colher de chá

frente e trás do dorso
2 colheres de chá
para cada lado

coxa e perna
2 colheres de chá
para cada lado

APLIQUE CREME HIDRATANTE NA PELE

Precisamos de 30-40 ml/kg/dia de água - uma pessoa de 70kg deve beber por dia de 2,1 a 2,8 litros de água.

Proteja-se com chapéus, bonés, óculos de sol e evite camiseta molhada sob sol - água aumenta a passagem da radiação pelo tecido.

Já existe fotoproteção oral - comprimidos que protegem contra os efeitos nocivos do sol.

Já existem roupas que oferecem fotoproteção.

Vamos distribuir a cartilha e o gibi para os nossos amigos, pessoal!